

# ARROZ INTEGRAL COM LENTILHA NA PRESSÃO

## INGREDIENTES

500g de lentilha  
300g de arroz integral  
alho  
azeite  
manjericão  
curry  
açafraão da terra  
cheiro verde  
coentro  
cebolinha  
1 tempero pronto sabor de alho  
sal

## MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão, refogue o alho com azeite  
Acrescente o arroz integral refogando mais um pouco  
Adicione a lentilha, o tempero pronto, curry, açafraão, manjericão e sal a gosto  
Complete com água o suficiente para cobrir o arroz e a lentilha  
Depois de levantar fervura, tampe a panela deixando na pressão por 7 minutos  
Apague o fogo e deixe sair a pressão naturalmente  
Em seguida transfira para um refratário  
Junte os temperos verdes

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/12640-arroz-integral-com-lentilha-na-pressao.html>